PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Carlos Eduardo Hernandez Perez**
3. FECHA:	2022-08-16	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Aplicar las habilidades motrices para ejecutar los diferentes elementos técnicos a un nivel exigente y veloz.

COGNITIVA :
Comprender y analizar las diferentes situaciones que se puedan presentar en un partido de fútbol y realizar una buena toma de decisiones.

PSICOSOCIAL :
EL CUERPO COMO PRIMER TERRITORIO DE DERECHOS

LUDICA :
Comprender que a través del juego la tolerancia es importante en la vida cotidiana, respetando las diferentes circunstancias que permitan contribuir a nuestro desarrollo.

TEMA :
Reconoce los diferentes tipos de control.

SUBTEMAS :
Perfecciono mi control con pecho en ejercicios grupales e individuales

IMPLEMENTACION :
PLATILLOS, ESCALERAS, BALONES Y PETOS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Charla Inicial Presentación del formador actividades a realizar en la sesión Movilidad articular, activación grandes grupos musculares Dinámicas de calentamiento general por parejas, repeticiones esquemáticas movilidad articular Se organizan grupos de 3; EJERCICIOS DE PLIOMETRIA Y COORDINACIÓN, con estación rotativas en cada uno 3 grupos, con 3 escaleras A, salto con skiping y sprint B salto pies juntos abre, cierra y pase y cabeceo a portería C salto diagonal y fuerza pierna con sentadillas por 8 3 series con 4 repeticiones de cada uno y luego rotan de estación

TIEMPO
45

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
FASE TÉCNICO COMBINATIVO 1. Grupos de 4-5 jugadores, separados a dos metros, pase con borde interno por costado externo del platillo, recepciona con borde interno hacia el lado externo y pasa por afuera del platillo, recepciona de igual forma el compañero y repite la acción, cambiando de lado por 4 repeticiones y trabajando con los dos pies, 4 series de 10 repeticiones con cambio de lado VARIANTE, el mismo ejercicio, pero en vez de lanzar el pase de forma paralela, realizarlo cruzado por en medio de los platillos 2. Grupos de 4-5 jugadores, separados a dos metros, los compañeros de los extremos realizan pase cuchareado, a cabeza, luego a muslo y luego a planta, en los 3 el compañero del medio debe controlar y entregar pase por abajo, 3 veces seguidas las 3 superficies, sprint en 10 metros y reinicio, 4 series de 3 rep 3. Ataque combinativo grupos de 3. 2 vs 1 +2 p. un atacante recibe balón de espaldas al arco , pivotea con un compañero, y juegan 2 vs 1, con minimo 4 pases antes de anotar gol, el defensa solo deberá despejar a banda MINI PARTIDOS; 5 VS 5 +2C EN TODA LA ZONA. EQUIPOS ROTATIVOS DE 5 MINS

TIEMPO
45

RETO :
ACTIVIDADES
Exposición oral de la importancia de trabajar de la defensa en el desarrollo colectivo

TIEMPO
15

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Retroalimentación de los aspectos trabajados Refuerzos a trabajar Habilidades adquiridas Trabajo en equipo Estiramientos y vuelta a la calma

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: Carlos Eduardo Hernandez Perez	
2. Fecha:	2022-08-16	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021686767	JUAN PABLO RIOS	Asistio
1028840508	DIEGO MAURICIO ESCALANTE	Asistio
1030679331	SANTIAGO PALOMINO	Asistio
1030608418	EVANS STIVEN PABON	Asistio
1013120142	JUAN ESTEBAN TORDECILLA	Asistio
1025530913	DAMIAN ESTEBAN HERRERA	No asistio
1025543663	CALEB DAVID GOMEZ	Asistio
1031810232	JOHAN MATEO VELASCO	Asistio
1014663343	KEVIN DANILO SANCHEZ	No asistio
1075793305	KEVIN STEVEN GUZMAN	Asistio
1112905463	ANGEL SANTIAGO ALVAREZ	Asistio
1023380358	JUAN DAVID ARIZA	Asistio
1072719039	JUAN SEBASTIAN PARDO	No asistio
1023902949	JUAN DAVID MENDEZ	No asistio
1030592441	JUAN PABLO GORDILLO	Asistio
1073686860	CRISTIAN CONRRADO LOPEZ	No asistio
1023374576	DEIVY STICK AGUILAR	Asistio
1032681122	JOSE TOMAS RESTREPO	Asistio
1028884308	MANUEL ALEJANDRO CASTILLO	Asistio
1013121438	JULIAN FELIPE CALDERON	Asistio
1014867796	SERGIO STIVEN MARTINEZ	Asistio
1028866149	NICOLAS DAVID RUIZ	No asistio
1201463237	FRAYDER ALEXIS BUITRAGO	Asistio